

2021年
11月

NAS LIVE LESSON SCHEDULE

曜日	開始	終了	担当	レッスン名	開講日				
月	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ (リンパ)	1日	8日	15日	22日	29日
	10:10	10:50	MIKI	美骨盤ヨガ	1日	8日	15日	22日	29日
	11:10	11:50	AYUKO	ママのための骨盤調整ヨガ	1日	8日	15日	22日	29日
	15:10	15:50	中村 麻美	股関節ストレッチ+エクササイズ	1日	-	15日	-	-
	20:10	21:00	齊藤 成哉	BODYBALANCE	1日	8日	15日	22日	29日
	20:30	20:50	小林 千尋	リラクセスストレッチ (20分間) ※無料	1日	8日	15日	22日	-
	21:10	22:00	角谷 華奈絵	EARTH(UNIVERSAL YOGA)	1日	8日	15日	22日	29日
	21:30	22:20	石川 あずみ	MEGADANZ®	1日	8日	15日	22日	29日
火	9:20	10:00	YUNI	モーニングヨガ	2日	9日	16日	23日	30日
	13:10	13:30	濱野 公実	ストレッチ (20分間) ※無料	2日	9日	16日	23日	30日
	14:15	14:55	小林 太佳美	OXIGENO® (オキシジェノ)	2日	-	16日	-	30日
	14:10	15:00	紺野みく	ZUMBA	2日	9日	16日	23日	30日
	19:10	20:00	佐藤 絵梨	MEGADANZ®	2日	9日	16日	-	30日
	19:30	19:50	阿部 亮	BODYPUMPテック (20分間) ※無料	2日	9日	16日	23日	30日
	20:10	21:00	阿部 亮	BODYPUMP	2日	9日	16日	23日	30日
	20:30	21:10	YUNI	身体をほぐすリラクセスヨガ	2日	9日	16日	23日	30日
	21:20	22:00	飯田夏実	ボール&ストレッチ	2日	9日	16日	-	30日
	21:30	22:10	圓子潤美	美パーツメイク	2日	9日	16日	23日	30日
	水	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ	3日	-	17日	24日
11:10		11:50	YUNI	リフレッシュビューティヨガ	3日	10日	17日	24日	
13:30		14:10	MEGUMI	ピラティス&ストレッチ	-	10日	17日	24日	
14:30		15:10	MEGUMI	physical training~理想的な身体づくり~	-	10日	17日	24日	
16:10		16:50	川田 佳代子	簡単トレーニング&ボールdeストレッチ	3日	10日	17日	24日	
19:30		20:30	ENIWA	歌うボイスエクササイズ (3・17日キッズ向け、10・24日大人向け)	3日	10日	17日	24日	
20:20		21:00	Yuuri	NAS動ストレッチ	3日	10日	17日	24日	
21:10		21:50	市原 尚浩	コアトレーニング	3日	10日	17日	24日	
22:10		22:30	市原 尚浩	ストレッチ (20分間) ※無料	-	10日	17日	24日	
木		11:10	11:50	岩橋 悠太	ピラティス	4日	11日	18日	25日
	12:15	12:45	川田 佳代子	肩こり首こりスッキリストretch	-	11日	18日	25日	
	12:30	13:00	MARIKO.	アロマでヨガを深めるお話 (30分間) ※無料	-	-	18日	-	
	13:10	13:50	MARIKO.	座ったままできるヨガ (リラックス)	4日	11日	18日	25日	
	15:10	15:50	AYUKO	アクティブフローヨガ	4日	11日	18日	25日	
	16:15	16:45	縄田 貴行	簡単ワークアウト	4日	11日	18日	25日	
	19:00	19:40	MAKI	バレエストレッチ	-	11日	18日	25日	
	19:00	19:40	若山 七瀬	簡単自重エクササイズ	4日	11日	-	25日	
	20:00	20:40	若山 七瀬	リラクセスストレッチ	4日	11日	-	25日	
	20:00	20:50	TOYA	BODYATTACK	4日	11日	18日	25日	
	21:10	22:00	TOYA	BODYCOMBAT	4日	11日	18日	25日	
金	6:30	7:00	MARIKO.	呼吸にあわせて動くヨガ	5日	-	19日	-	
	10:00	10:40	YUZU	5日新月のMOON YOGA、19日肩こり首こりスッキリヨガ	5日	12日	19日	26日	
	13:10	13:50	西澤 茜	簡単ワークアウト	5日	12日	19日	26日	
	19:10	19:50	濱野 公実	コアトレーニング	5日	12日	19日	26日	
	19:10	19:50	嘉山 直晃	アクティブストレッチ	5日	12日	19日	26日	
	20:10	20:50	嘉山 直晃	お家でシェイプアップ (格闘技+筋トレ)	5日	12日	19日	26日	
	20:10	20:50	MIKI	5日お家で楽しむヨガ (リラックス)、19日満月のMOON YOGA	5日	-	19日	-	
	21:10	21:50	AYAMI	リラクセスストレッチ	5日	12日	19日	26日	
	21:30	22:00	長 雅人	バランスボールエクササイズ	5日	12日	19日	26日	
	22:10	22:50	MEGUMI	夜のゆるめヨガ	-	12日	-	26日	
土	8:10	8:50	角谷 華奈絵	モーニングヨガ (フロー)	6日	13日	20日	27日	
	8:30	9:10	溝呂木 雅之	ボディビルダーが教える簡単トレーニング	6日	13日	20日	27日	
	9:10	9:50	川田 佳代子	お腹引き締めトレーニング	6日	13日	20日	27日	
	10:10	10:40	川田 佳代子	ボール&ストレッチ	6日	-	20日	27日	
	10:50	11:30	MAKI	バレエストレッチ	6日	-	20日	27日	
	15:30	15:50	仲田 剛	BODYCOMBATテック (20分間) ※無料	6日	13日	20日	27日	
	16:10	17:00	仲田 剛	BODYCOMBAT	6日	13日	20日	27日	
	19:10	19:50	宮崎 真奈	美脚トレーニング	6日	13日	20日	27日	
	19:10	20:00	紺野みく	ZUMBA	-	13日	-	27日	
	20:20	21:00	小林 千尋	簡単トレーニング&リラクセスストレッチ ※6日のみ代行⇒石川あずみ	6日	13日	20日	27日	
	20:30	20:50	中村 幸	BODYBALANCEテック (20分間) ※無料	6日	13日	20日	27日	
	21:10	22:00	中村 幸	BODYBALANCE	6日	13日	20日	27日	
22:10	22:30	笛田 結李	ボール&リセット (20分間) ※無料	6日	13日	20日	27日		
日	7:30	8:10	YUZU	リフレッシュヨガ	7日	14日	-	-	
	8:30	9:10	MIKI	お家で楽しむヨガ (ベーシック)	7日	14日	21日	28日	
	9:30	9:50	MIKI	はじめてのモーニングヨガ (20分間) ※無料	-	14日	-	28日	
	9:10	9:50	小林 太佳美	美尻トレーニング	7日	14日	-	28日	
	10:10	10:50	中畑優也	FIGHT DO®	-	14日	21日	-	
	13:30	14:10	松本 愛梨	NAS動ストレッチ	7日	14日	21日	28日	
	19:30	20:00	若山 七瀬	リラクセスストレッチ	7日	14日	21日	28日	

*スケジュールは変更となる場合がございますので予めご了承ください。*上記レッスン以外にも追加レッスンを開催予定です。最新情報はHPもしくは予約サイトにてご確認ください。